

程式真传



[程式真传_下载链接1_](#)

著者:程凯

出版者:石油工业

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787502178055

《程氏真传：穴位祛痛家用说明书》内容简介：疼痛,是我们每个人的梦魇。所有的病

症中，带给我们最深刻的记忆，恐怕就是至疼痛了。无论是头痛，腰痛，还是肚子痛，甚至一个手指头的关节痛，都会给人造成很大的麻烦。怎么办呢?程氏针灸第四代传承人程凯博士，将程氏针灸临床经验所总结出来祛痛妙招，倾囊相授，让您在家轻轻松松的解决要命的疼痛困扰。

不通而痛不荣亦会痛·学会倾听经络的声音

外感内伤偏正头痛·梳揉点按分经止痛

牙痛起来真要命·点穴刮痧足底建功

十个胃痛九个寒·不针只灸保胃战

颈肩疼痛谁都有·不用求人自己疗

乳房痛难言隐·刮痧治还塑形

肚子痛问题多·梅花针也帮忙

温暖女性·远离痛经

穴位刺血止痛·分清哪里上火

腰腿疼痛·一点就松

作者介绍:

程凯，医学博士，北京中医药大学副教授硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长，中国医师协会养生专业委员会委员，北京市针灸学会临床分会理事，国家中医药管理局、教育部科研项目负责人，教育部2007年度新世纪优秀人才培养计划当选者，中国疾病预防控制中心健康教育研究所，“双百全国健康行讲座”专家，干龙网健康频道客座教授，“大诚中医”连锁医疗机构创建人。

擅长治疗各种针灸适应症，尤以中医针灸养生，中医针灸治疗内分泌失调引起的，头痛、失眠、颜面痤疮、月经不调、痛经、肥胖等系列症状见长。出版专著20余部，曾多次受邀在新华社、保监会、外交部、中国银行、精品报社、安徽出版集团等单位做中国式养生大型系列讲座。

目录:第一章 疼痛与经络——来自身体的声音 疼痛是疾病的重要表现形式
中医的疾病观——不通则痛，不荣则痛 不通、不荣，影响了经络才会痛
疼痛的好处——穴位诊断疾病第二章 最为难忍是头痛 感冒引发头痛，点揉外关、风池
巅顶头痛的解决之道 着急上火头会疼，用手梳头能解决
身体虚弱头也疼，气海、关元帮大忙 有些头痛可以不药而愈
“头侧面疼痛”与“偏头痛” 头痛是身体的危险信号 临时缓解任何类型头痛的方法
头痛的预防保健，也可以从后背做起第三章 牙痛也是病 牙痛虽小，麻烦却大
防牙痛，要从防蛀牙开始 胃火引发牙痛，调节饮食+曲池、内庭 风寒牙痛点外关、风池
老年人的肾虚牙痛 缓解牙疼的足部按摩法 刮痧——缓解牙痛的好方法第四章
最常见的痛——胃痛 受寒的胃疼最好治 良好的生活规律让胃痛远离你
危险的信号——这些胃痛必须就医 气滞胃痛，自我按摩胜过胃药
补充胃阴，打好“保胃战”第五章 最易复发是颈肩疼 警惕——这些颈肩痛必须就医
老年人必须重视突发颈肩痛 适合自我治疗的颈肩痛 落枕疼痛，点点手臂
远离职业病，避免手腕疼 预防颈肩痛，生活习惯很重要

中医看待颈肩痛——经络不通，不通则痛 颈肩痛的拔罐刮痧治疗
办公室瑜伽，帮你解决颈肩痛第六章 职业困扰颈椎痛 巧办法对付电脑脖
手足按摩——治疗颈椎，条条大路通罗马 全民护颈——颈椎病保健操
颈椎病的预防保健策略第七章 难言之隐：乳房痛 试着避免乳房痛——找出乳痛的原因
肝胃不和的乳房痛 爱护乳房的自我按摩 产后乳房肿痛，适合摩揉消肿
刮痧+拔罐+艾灸，完美缓解乳房痛 好习惯让你远离乳房痛第八章
“上火”引发疼痛的快速缓解之道 身体里怎么会有火
自我治疗，首先要分辨上火类型 上火疼痛之咽喉肿痛 上火疼痛之口舌生疮
一点题外话：中医四诊如何能看病第九章 最为难熬是腹痛
寒凉腹痛，要用摩擦生热来抵御 这些急慢性腹痛必须就诊
吃坏肚子，天枢、梁门来止痛 生气也能引起腹痛 常见腹痛的按摩治疗
腹痛，必须“未病先防”第十章 别和“痛经”做朋友 远离痛经，首先要保暖
艾灸治疗痛经，要分型 点穴推拿治疗——适合于日常保健 刮痧+拔罐——亲人间的呵护
痛经的日常预防第十一章 坐立不安是腰疼 急性腰扭伤的快速缓解办法
受寒腰痛，拔个罐子最有效 喝酒吃肉可能引发湿热腰疼 老年人最可能罹患的肾虚腰疼
外伤腰痛，找血海、合谷 针对白领们的腰痛保健第十二章 人老腿先老——膝痛
膝痛分两种，风寒和风热 治疗膝痛，从舒筋活血、通络止痛入手
闪罐+按摩，膝痛好治疗 膝痛的日常保健第十三章
适合家庭使用的穴位治疗的方法及操作 灸疗法 按摩疗法附录1 常用骨度分寸表附录2
常用穴位的取穴定位附录3 全身经络走行示意
· · · · · (收起)

[程式真传 下载链接1](#)

标签

中医

评论

[程式真传 下载链接1](#)

书评

[程式真传 下载链接1](#)